

## Stretching: istruzioni per l'uso!

Lo **stretching** (dall'inglese *to stretch* ovvero tendere, stirare) comprende una serie di esercizi volti a stimolare l'allungamento muscolare; può essere praticato ovunque, da tutti e, se svolto correttamente, non presenta controindicazioni. I benefici dello *stretching* sono innumerevoli: oltre a migliorare la capacità di movimento aiuta a preparare il sistema scheletrico/muscolare ad affrontare l'impegno dell'allenamento, favorire un recupero più veloce, ridurre il rischio di traumi, liberare dalla rigidità e correggere il portamento.

Lo *stretching* può essere praticato in molteplici forme, le più utilizzate, però, sono due: la forma dinamica (con esercizi svolti in movimento), impiegata prevalentemente dagli atleti e la forma statica (con esercizi svolti da fermi). Gli esercizi eseguiti in forma statica sono i più facili da apprendere e da compiere (rispetto ad altre tecniche) e perciò possono essere proposti a tutti. Nonostante tali premesse occorre tenere presenti alcune regole di base:

- si consiglia di allungare i muscoli solo dopo averli scaldati ( vedi scheda **“riscaldamento e defaticamento”**), evitando, quindi, di eseguire gli esercizi a “freddo”;
- la posizione di allungamento deve essere raggiunta gradualmente e poi mantenuta per almeno 20-30 secondi, evitando i molleggi;
- la sensazione avvertita ai muscoli interessati deve essere di sola tensione e non di dolore, questo, infatti, denota un allungamento oltre i propri limiti;
- quando l'esercizio coinvolge gli arti inferiori o superiori deve essere svolto da entrambi i lati;
- durante l'allungamento la respirazione deve essere lenta e controllata.

Il concetto di *stretching* è in stretta relazione con quello di **flessibilità o mobilità articolare** che può essere definita come l'ampiezza di movimento che una o più articolazioni possono compiere. Per ottenere un movimento articolare ampio, infatti, è necessaria un'ottima capacità di allungamento dei muscoli e legamenti annessi all'articolazione. Essere flessibili aiuta a muoversi bene e in sicurezza, a migliorare la coordinazione e a svolgere facilmente movimenti della vita quotidiana o movimenti specifici di alcune attività ricreative e sportive, come la danza o lo yoga, che richiedono una notevole flessibilità.

Nelle pagine seguenti sono riportati alcuni esercizi di stretching statico da eseguire al termine di un'attività fisica anche di moderata intensità, come il cammino. Si ricorda di seguire le indicazioni sopra riportate per svolgere in sicurezza gli allungamenti muscolari.



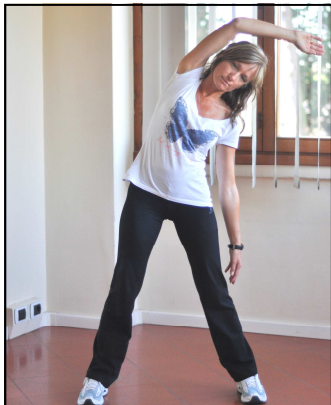
### ESERCIZIO 1

A gambe distese flettere il tronco in avanti portando le braccia verso il basso. Mantenere il tratto cervicale rilassato.



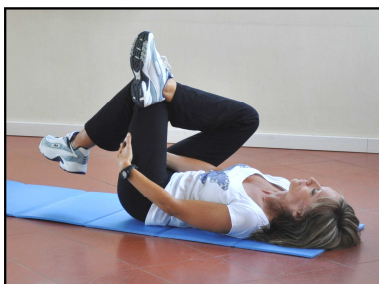
### ESERCIZIO 2

Con un piede davanti all'altro flettere il ginocchio della gamba anteriore ed estendere quella posteriore mantenendo il tallone ben aderente al pavimento.



### ESERCIZIO 3

A gambe divaricate flettere lateralmente il busto accompagnando il movimento con il braccio.



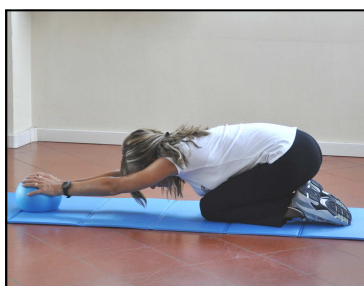
### ESERCIZIO 4

In posizione supina accavallare una gamba sopra l'altra. Posizionare le mani dietro la coscia dell'arto che poggia a terra avvicinandolo al petto.



### ESERCIZIO 5

In posizione distesa sul fianco flettere la gamba superiore e afferrare con la mano il piede o la caviglia estendendo la muscolatura della coscia. L'esercizio può essere svolto anche dalla posizione eretta.



### ESERCIZIO 6

In posizione seduta sui talloni flettere il busto verso il basso allungando le braccia in avanti. Le mani possono appoggiare sopra un piccolo rialzo o direttamente a terra.



### ESERCIZIO 7

Flettere la testa da un lato (avvicinando l'orecchio alla spalla corrispondente) abbassando la spalla opposta.



### ESERCIZIO 8

Flettere la testa in avanti, avvicinando il mento al petto. Evitare la flessione delle spalle e del tratto dorsale.